

**HUBUNGAN ANTARA SENAM ASMA  
DENGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI PENDERITA ASMA**



**SKRIPSI**

*Disusun Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi  
Disusun Oleh :*

**BINUKO AMARSETO**  
**NIM: J 110060017**

**JURUSAN DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2010**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Konsep definisi asma menurut *Global Initiative for Asthma* (GINA) adalah penyakit paru inflamasi kronik dengan hiperreaktivitas saluran pernafasan terhadap berbagai rangsang, dengan adanya sel inflamator yang berperan, khususnya sel mast, eosinofil dan limfosit. Pada penderita asma terjadinya proses inflamasi ini menyebabkan adanya *wheezing*, sesak nafas, rasa dada tertekan, dan batuk. Semua gejala tersebut biasanya terjadi pada malam hari atau dini hari. Gejala ini terjadi akibat penyempitan saluran pernafasan yang bersifat reversible, baik secara spontan maupun pengobatan. Kesulitan bernafas ini akan cenderung mengakibatkan penderita asma melakukan pernafasan pada volume paru yang tinggi, dimana membutuhkan kerja keras dari otot-otot pernafasan dalam hal ini otot-otot ekspirasi lebih banyak bekerja, bila hal tersebut tidak dilakukan maka berakibat terjadinya obstruksi saluran pernafasan. Obstruksi saluran pernafasan bisa terjadi pada penderita asma karena terjebaknya udara dan tidak dapat di ekspirasikan di saluran pernafasan (Sidhartani, 2007).

Berdasarkan catatan *World Health Organisation* (WHO), ada sekitar 100 sampai 150 juta penderita asma di seluruh dunia, angka ini terus melonjak sebanyak 180.000 juta setiap tahunnya. Sedangkan di Indonesia, Departemen Kesehatan (Depkes) sempat menobatkan asma sebagai penyebab kematian nomor tujuh (Noorcahyati, 2003).

Permasalahan yang muncul pada penderita asma selain pada sistem pernafasan adalah gangguan gizi, penurunan kualitas hidup, resiko gangguan pertumbuhan tinggi badan, materi dan emosional, salah satu permasalahan emosional adalah penurunan rasa percaya diri penderita asma (Reichenberg, 2004).

Menurut Hambly (1992) kepercayaan diri adalah sesuatu keyakinan terhadap diri sendiri sehingga mampu menagani segala situasi dengan tenang, salah satu aspek kepercayaan diri adalah rasa aman yang didefinisikan sebagai terbebas dari perasaan takut, rasa cemas dan tidak ada kompetisi terhadap situasi atau orang di sekitarnya (Drajat, 1992).

Keadaan fisik dan penampilan fisik merupakan salah satu penyebab penurunan kepercayaan diri, kondisi kesehatan juga dapat mempengaruhi rasa kepercayaan diri individu, bila individu sakit berlarut-larut akan mengganggu kepercayaan diri individu tersebut (Anthony 1992). Butz dan Alexander (1993) menyatakan bahwa dua sampai tiga penderita asma mengalami kecemasan saat terjadi serangan asma. Menurut Lazarus dan Folksman (1984), tingkat kecemasan tergantung pada intensitas, derajat serangan dan cara-cara yang tersedia dalam mengurangi gejala serangan asma.

Tiga faktor yang menyumbang munculnya kecemasan pada penderita asma adalah faktor dari luar, faktor dari dalam dan lingkungan. Faktor dari luar berupa perubahan-perubahan sosial dan kultural, faktor keadaan lingkungan sekitar dan terakhir faktor dari dalam berhubungan dengan kondisi fisik serta cara berfikir yang negatif, melihat dunia secara pesimis dan sinis, pandangan negatif tentang

masa depan menganggap tidak akan ada perubahan, menganggap masa depan sebagai sia-sia dan meyakini bahwa serangan asma akan terus terjadi, individu yang cemas percaya bahwa mereka tidak berdaya dan tidak memiliki kekuatan untuk memperbaiki keadaan atau masa depannya. Ketiga faktor ini menciptakan kecemasan pada penderita asma (Oemarjoedi, 2004).

Upaya pengobatan asma telah dilakukan, baik yang bersifat kuratif maupun rehabilitatif. Salah satu kegiatan terapi tersebut adalah dengan senam yang berdasarkan latihan pernafasan (PDPI, 2004). Senam asma merupakan suatu jenis terapi latihan yang dilakukan secara berkelompok yang melibatkan aktifitas tubuh untuk membantu proses rehabilitasi pernafasan. Yayasan Asma Indonesia (YAI) memaparkan manfaat dari senam antara lain melatih cara bernapas yang benar, melenturkan dan memperkuat otot pernafasan, melatih ekspektorasi yang efektif.

Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan, menunjukkan senam asma dapat meningkatkan nilai Arus Puncak Ekspirasi (APE) (Erlina, 2008), sedang penelitian lain menunjukkan adanya pengaruh senam asma dengan penurunan frekuensi serangan asma (Putri, 2008). Dari hasil penelitian-penelitian tersebut didapatkan penjelasan bahwa faktor-faktor penyebab kecemasan dapat ditekan melalui senam asma, dan dari penelitian sebelumnya (Jumper et.al, 2003) menuliskan adanya hubungan antara senam asma dengan meningkatnya rasa percaya diri.

## B. IDENTIFIKASI MASALAH

Asma merupakan penyakit inflamasi kronik saluran pernafasan yang ditandai adanya perubahan pada saluran pernafasan dengan *bronkospasme* dan reproduksi *mucus* secara berlebih. Perubahan ini akan mengakibatkan berkurangnya ruang aliran udara dan menghasilkan bunyi ronkus, penderita asma merasa tercekik, mereka merasa sulit untuk memasukkan udara ke paru-paru, tetapi ketika udara sudah masuk ke dalam paru-paru, udara ini akan terperangkap dan sulit untuk di hembuskan keluar (Sidhartani, 2007).

salah satu terapi alternatif untuk mengurangi frekuensi serangan asma juga dapat digunakan untuk menjaga kondisi umum penderita asma, dimana dalam senam asma memuat beberapa unsur gerakan untuk melatih cara bernafas yang efektif bagi penderita asma yaitu menarik nafas (inspirasi) dan dengan pengeluaran nafas (ekspirasi) lebih panjang dua hitungan dari inspirasi. dalam latihan ini di tujukan untuk melemaskan otot-otot pernafasan, dengan irama yang ritmis, otot-otot pernafasan akan menjadi lentur sehingga akan mempermudah pernafasan dan eskpektorasi (Yunus, 2003).

Menurut penelitian yang di lakukan oleh Jumper (2003), didapatkan kesimpulan bahwa latihan olahraga kepada penderita asma mempunyai banyak manfaat positif dan salah satu manfaatnya adalah dapat memberikan efek munculnya peningkatan rasa percaya diri. Dari hasil penelitian tersebut penulis tertarik untuk meneliti hubungan senam asma dengan tingkat kepercayaan diri (*self confidence*) penderita asma.

### **C. PEMBATASAN MASALAH**

Batasan yang akan diangkat oleh penulis adalah kepercayaan diri pada penderita asma, Penelitian dilakukan di klub senam asma Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat (BBKPM) Surakarta. Penelitian dilakukan dengan menggunakan kuisioner skala kepercayaan diri yang disusun oleh Andriyani (2007).

### **D. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan topik dan judul yang telah disebutkan, maka permasalahan dirumuskan sebagai berikut:

Apakah ada hubungan antara senam asma dengan tingkat kepercayaan diri penderita asma ?

### **E. TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan di lakukannya penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui hubungan antara senam asma dengan tingkat kepercayaan diri penderita asma.

### **F. MANFAAT PENELITIAN**

#### **1. Bagi Peneliti**

Untuk menambah ilmu pengetahuan dan akademik khususnya dalam membuat suatu penelitian dan analisa kasus.

#### **2. Bagi Masyarakat**

Adapun secara umum di masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

- a. Mendapat gambaran tentang manfaat senam asma sehingga dapat tertarik dan mengikuti senam asma.
- b. Membantu pemberian penjelasan hubungan senam asma terhadap penanganan masalah psikologis ( kepercayaan diri dan kesiapan diri ) penderita asma dengan kejadian asma yang di alaminya.

### 3. Bagi Institusi

- a. Memberikan referensi dan bahan pembanding dalam kegiatan yang ada hubungannya dengan pelayanan kesehatan.
- b. Memberikan ruang sudut pandang fisioterapi dalam menganalisa tentang hubungan senam asma dengan tingkat kepercayaan diri penderita asma.

### 4. Bagi Pendidikan

Pelaksanaan penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam kasus penyakit asma, kemudian informasi ilmiah ini diharapkan dapat menambah pengertian kepada masyarakat luas tentang hubungan senam asma terhadap psikologis dari penderita asma,